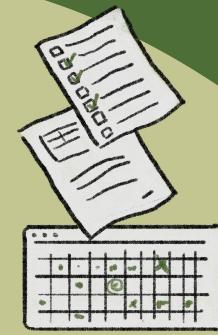




VIVA SEU TEMPO



Daniel Wildt

Viva Seu Tempo!

Reflexões para construir mais
consciência e valorizar o estilo
de vida que você tem!

Daniel Wildt

This book is for sale at
<http://leanpub.com/vivaseutempo>

Essa versão foi publicada em 2023-12-26



Esse é um livro [Leanpub](#). A Leanpub dá poderes aos autores e editores a partir do processo de Publicação Lean. [Publicação Lean](#) é a ação de publicar um ebook em desenvolvimento com ferramentas leves e muitas iterações para conseguir feedbacks dos leitores, pivotar até que você tenha o livro ideal e então conseguir tração.

© 2012-2020 Daniel Wildt
(<http://vivaseutempo.danielwildt.com>)

Tweet Sobre Esse Livro!

Por favor ajude Daniel Wildt a divulgar esse livro no [Twitter](#)!

O tweet sugerido para esse livro é:

[Que venham as reflexões, @dwildt. #VivaSeuTempo](#)

A hashtag sugerida para esse livro é [#VivaSeuTempo](#).

Descubra o que as outras pessoas estão falando sobre esse livro clicando nesse link para buscar a hashtag no Twitter:

[#VivaSeuTempo](#)

Para Anna e Augusto: Obrigado por me tirarem do piloto automático. Obrigado pela oportunidade de ser o pai de vocês. Venho desde 2007 e seguirei o resto da minha vida aprendendo a ser consciente e presente. E é o que desejo para vocês. Seja praticando o nosso convívio, escrevendo, estudando, praticando esportes ou trabalhando no que estiver fazendo sentido, que seja feito de forma consciente. De propósito! :D

Para todos que buscam uma vida com mais consciência, conexão e presença: Sei da importância de buscar uma vida COM propósito, mas o meu pedido é que você faça a sua vida acontecer DE propósito! Tenha consciência do que está fazendo e organize para que suas ações ou não ações sejam feitas de forma presente. E sobre presença, lembre que estar presente não é suficiente. É preciso estar disponível, como sempre lembra meu amigo Freddy Cuzco.

Conteúdo

1.	O tempo que levei	1
1.1	Agradecimentos	4
2.	A importância do seu tempo	5
3.	Como mudar? Quando mudar?	8
3.1	Existe um formato?	9
3.2	Definindo um estilo de vida	10
3.3	Entendendo as necessidades atuais	12
3.4	Eliminando ações que não ajudam nossa estilo de vida	14
3.5	Criando um fluxo com a nossa vida	15
3.6	Foco, metas e a liberação	17
3.7	Ok, fiz tudo isto. E agora?	19
4.	Pensamentos	21
4.1	Cinco dicas para quebrar a rotina da falta de produtividade!	21

CONTEÚDO

4.2	Hoje é o primeiro dia da sua vida. Bora?	27
4.3	Tempo de silêncio	31
4.4	O que você quer da propaganda? . .	32
5.	Referências	35
5.1	Atitude	35
5.2	Cultura de Agilidade	36
5.3	Empreendedorismo	37
5.4	Planejamento	37
5.5	Vida e Filosofia	38

1. O tempo que levei

Ou a clássica introdução.

O tempo que levei para fechar o conteúdo do Viva Seu Tempo foi fora do comum pra mim. Minha crença era que em alguns meses iniciado o comprometimento em 2014 eu conseguiria colocar o projeto do livro para fora. Precisava de algumas semanas para escrever e fazer.

E fiz muitas coisas neste processo de produção, pois produzi cursos e treinamentos e inclusive uma versão online do treinamento conectado com o livro. O livro chegou a ter seu início publicado, mas algo faltava. Tirei o livro do modelo online. Não me sentia presente ali.

Falando depois de seis anos deste primeiro movimento de publicação do livro, parece que me faltava viver mais. Não era medo de aprovação externa, também algo que venho aprendendo a deixar de buscar faz um bom tempo. O medo era sobre dizer que isso que está aqui é como eu penso sobre o tempo. Não poderia ser um processo de listas, marcas e jogos com o nosso

cérebro e com a individualidade de cada pessoa. É um processo de consciência do seu viver, não do meu.

Viver o tempo não é um jogo de fazer cada vez mais, metas e superação. Viver o tempo poderia envolver não precisar pensar sobre ele. Deveria ser simplesmente fazer o que fazemos porque estamos fazendo e isso nos consome e nos gera energia, vontade, potência, você escolhe a palavra que funciona melhor. O processo e a jornada deveriam ser suficientes para nos preencher. O silêncio deveria nos segurar em tranquilidade. E o tempo não deveria ter associação com pressa.

O tempo é um convite para o agora, não para o futuro. Agora, e para o passado? Eu ainda tenho muito medo do meu passado. Venho aprendendo também a reviver e aprender a me entender. E o processo de fechar este livro é o fechamento de uma grande ferida da minha relação com o tempo.

Aprendi que tinha que me esforçar ao máximo, colocar o máximo de horas e me dedicar muito. Não podia parar, nem olhar para trás. Fiz isso, mas esqueci o básico: de que somos sistemas. Em cada contexto que vivemos existe um sistema desenhado e jornadas diversas presentes. Aprender a visualizar estas partes e lembrar que tudo é baseado em feedbacks, filas e prioridade tem me ajudado bastante neste processo todo.

O resumo da história que estou inspirando e expirando agora: seja consciente do que você faz, se responsabilizando por cada movimento realizado. Faça de propósito. E para poder fazer assim, você precisa estar presente. E esta responsabilização envolve dizer sim com vontade, dizer não com mais vontade ainda, ser capaz de ter vergonha de decisões tomadas e criar novas perspectivas. Simples no falar, complexo na ação.

Enquanto a vida acontecer de propósito, estaremos vivendo e aprendendo com cada resultado que nos deixa feliz e a cada machucado e cicatriz que a vida nos deixar. E este “ser consciente” pede que a gente faça o que tenhamos que fazer porque estamos presentes. Movimento define significado, li uma vez em um sistema de design. Ter algum movimento indica que saí do silêncio ou entrei em silêncio. Os dois movimentos tem significados muito fortes.

Que você possa entrar em silêncio, e sair do silêncio, sabendo que cada uma destas ações é o início de um movimento. A partir disso, que você encontre significado e possa identificar o quanto de potência você vai adicionar. Você precisa estar presente para sentir. Você precisa sentir para poder perceber.

No fim, quero que as pessoas vivam suas vidas fora do piloto automático.

1.1 Agradecimentos

O Viva Seu Tempo acontece por não que ganhei na vida e também por vários sim. Todas respostas trouxeram experiências significativas. Venho me conectando com pessoas que querem fazer, viver e ser. Desse tempo todo rodando o Viva Seu Tempo meu principal aprendizado foi de apreciar o silêncio e a observar. Isso me permite documentar diferentes histórias, encontrar padrões e criar novas perspectivas. Muito feliz por cada história que conheço e por cada movimento que presencio.

O tempo joga neste mundo do infinito e do finito. Meio parecido com a palavra limite. O que cabe em uma folha e o que cabe em um livro? O tempo passa e a gente segue. As palavras seguem também. E no meu processo de aprender e trazer pra perto quem está buscando sua expressão, conheci a [Madu¹](https://www.instagram.com/madussaur/), que trouxe a arte dela para este projeto através da ilustração da capa.

¹<https://www.instagram.com/madussaur/>

2. A importância do seu tempo

Você dorme. Acorda. Se alimenta. Faz todas necessidades que o seu corpo precisa durante um dia. Conforme forem as necessidades que você se permite.

Mas... quanto tempo você usa para você mesmo, no seu dia? O que parece ser algo absurdamente simples, pode se tornar algo extremamente difícil de ser alcançado. Quanto tempo você se permite refletir, analisar eventos importantes, eventos que precisam de um novo comportamento ou situações que precisam ser celebradas? Que tal um simples planejar?

Precisamos da pura prática do ócio. Algumas pessoas que conheço possuem um local para refletir. Um sofá. Uma praça. Um caminho. Outros usam técnicas de meditação. O ponto é podermos ter novas perspectivas sobre as experiências que vivemos.

Um processo de mudança não se dá simplesmente com uma ação ou uma intenção de querer mudar. Existe um primeiro passo que é tomar consciência sobre algo, não apenas porque alguém falou, mas porque você

viveu a experiência. E percebeu. Viu com os próprios olhos, o famoso [Genchi Genbutsu](#)¹.

E agora com esta vivência, e refletindo sobre a mesma, pode escolher como vai se comportar da próxima vez. Pode buscar novas opções para um novo resultado.

Com isto quero dizer que mesmo aprendendo todas técnicas e ouvindo todas histórias possíveis, temos a tendência a voltar no piloto automático. Temos impulsos, temos vontades e desejos diversos. Por isto a importância dos momentos de reflexão, pois é com eles que podemos estabelecer um ritmo. Com eles temos a chance de ganhar consciência sobre o que acontece no nosso dia a dia. Identificar momentos bons que precisam ser guardados no nosso arquivo de melhores momentos, e momentos que precisam de um novo final. Ou um novo começo.

Com técnicas de planejamento, com técnicas de priorização e com os momentos de reflexão, vamos poder identificar capacidades que precisamos ganhar. Comportamentos que precisamos mudar. Atitudes que precisamos ter. Tudo para melhor aproveitar nossa vida e nosso tempo.

Qualidade de vida é um processo. É algo para se buscar. Com esse material que venho produzindo, você tem acesso a uma mistura de princípios, valores,

¹http://en.wikipedia.org/wiki/Genchi_Genbutsu

cultura e ferramentas práticas para ganhar mais percepção sobre como está vivendo o seu tempo e levar para sua caminhada na busca por qualidade de vida. São valores e princípios que utilizo no meu dia a dia e que ganham força sempre que reviso as práticas e ferramentas que uso.

O que queremos alcançar? Queremos observar para perceber, planejar para visualizar, executar para realizar. Através dos ciclos de reflexão e adaptação, vamos sempre validar o nosso direcionamento e oportunizar momentos de melhoria contínua.

3. Como mudar? Quando mudar?

Nós podemos mudar quando quisermos, certo? Se isto é verdade, porque é tão difícil mudar? Vivemos em um mundo corrido, cada vez mais dinâmico, com excesso de informação e de oportunidades. Muitas vezes a nossa vontade em querer fazer algo diferente bate de frente com um simples boleto bancário esperando pagamento ou a necessidade de cuidar da nossa casa ou de alguém que precisa da nossa ajuda. E aí o que era para ser natural, o querer mudar, adaptar e fazer coisas diferentes, se torna algo complicado e frustrante.

As urgências parecem sugar todo o nosso tempo. O que pode ser uma boa opção para sair deste processo? Largar tudo não é uma opção porque não queremos desistir das coisas, queremos mudar, melhorar. E isto envolve adaptação, repriorização, e principalmente aceitar falhas que teremos pelo caminho. Lembre que todas técnicas e práticas que vamos trabalhar ao longo das atividades, vão ajudar você a ter mais percepção e ajudar você a falhar mais rápido. Com a falha, temos

a chance de nos adaptarmos mais rapidamente. Fazer diferente. Fazer melhor. E se der certo? Comemore mais ainda!

Então pelo o que estamos vendo, querer mudar é fácil, o ponto é como causar a mudança. O quando causar a mudança, também é importante de ser pensado e planejado, para que cada ação possa ter o seu tempo de reflexo no dia a dia. Ao pensar em uma mudança, precisamos pensar em qual é o resultado esperado. Como queremos nos sentir depois que a mudança for alcançada? O que nos impede de fazer acontecer? Vamos conversar sobre isto. :-)

3.1 Existe um formato?

Não exatamente, ou melhor, existem vários. O principal é saber onde estamos, onde queremos chegar e a partir disto, criar um caminho. Definir uma estratégia onde possamos regularmente verificar o nosso progresso. Estes momentos de reflexão vão nos guiar e ajudar a entender se precisamos seguir em frente ou se precisamos mudar algo no nosso planejamento. O ponto aqui é ter a certeza que adaptações no caminho serão necessárias, porque vamos descobrir coisas novas nos nossos passos e certamente teremos mudanças ocorrendo ao nosso redor.

E mais que um formato, vamos lembrar que é sempre uma jornada e não somente o destino. Precisamos aproveitar e perceber o que acontece em nossa volta, se queremos ter alguma chance de chegar no nosso destino.

Nesta atividade, vamos usar uma estratégia de um livro chamado “Trabalhe quatro horas por semana” (em inglês “Four Hour Work Week”), uma história contada por Tim Ferriss, em sua busca por um estilo de vida mais efetivo. Vamos aqui trabalhar uma estrutura chamada DEAL, do Português acordo, onde vamos trabalhar a definição de um estilo de vida (D), eliminar o que não faz sentido (E), automatizar a nossa vida onde for possível (A) e criar tempo, liberação, para fazer o que queremos fazer (L).

3.2 Definindo um estilo de vida

Fazer o que se quer fazer ou o que se tem que fazer? Essa pergunta anda junto com muitas pessoas que vivem seus dias pensando a respeito sobre a melhor abordagem para levar a sua vida. Devo fazer aquilo que preciso fazer? Ou devo fazer apenas aquilo que gosto de fazer? Ou simplesmente devo fazer o necessário para gerar o estilo de vida que quero viver,

independente se gosto muito ou só aguento a atividade em questão?

Dentro do processo de mudança, de buscar qualidade de vida e buscar principalmente o nosso tempo, nos leva a reflexão efetiva sobre definir um estilo de vida. Aqui não é simplesmente pensar que se quer viajar muito e ser feliz. É mais que isto. É tomar decisões sobre o que não se quer fazer, principalmente. Começar a definir um estilo de vida vai afetar e nos fazer refletir sobre aquilo que acreditamos, aquilo que não queremos mais no nosso dia a dia, sobre a nossa saúde financeira, sobre a nossa forma de receber e gastar dinheiro e principalmente: o que queremos fazer com o tempo que vamos criar?

Quando me fazem perguntas, eu sempre respondo de volta quanto tempo tenho para responder. Se for uma resposta “na hora”, ela não terá a mesma reflexão que uma resposta onde tenho um dia inteiro para pensar ou uma noite inteira de sonho para descansar em cima do problema. E você pode ter certeza, que esta pergunta sobre o estilo de vida, não é uma pergunta com resposta pronta. Ela envolve testes, adaptações. Envolve questionar o caminho sendo percorrido constantemente, afinal é ele que importa. Não o destino.

Um estilo de vida não é uma certeza. Ele é um momento. Isto quer dizer que você pode querer a cada ano mudar o seu estilo de vida. E não existe problema

em fazer isto. Estamos buscando plenitude. Queremos serenidade. Estamos buscando felicidade. E queremos consistência. Não queremos simplesmente mudar por mudar. Queremos mudar porque temos um propósito envolvido. Porque temos um motivo verdadeiro. E aqui nas nossas atividades, iremos refletir sobre este caminho e ajudar você a percorrer da melhor forma possível, ajudando a entender práticas que fazem a diferença e principalmente, evitar falhas que já passamos e vivenciamos.

3.3 Entendendo as necessidades atuais

Todos nós temos necessidades e entender o nosso momento pode ser algo bem interessante. Tony Robbins, autor famoso e reconhecido por ajudar as pessoas a causarem mudanças, trabalha com o conceito de seis necessidades que temos no nosso dia a dia. Estas necessidades nos acompanham, e podem mudar depois de um ano, na próxima semana, nunca, enfim, o legal de entender este momento é o fato de podermos tomar decisões mais conscientes.

1- certeza/conforto: a busca por certeza e conforto é relacionada a buscarmos um estilo de vida com mais rotina, trabalhar sempre no mesmo lugar, ter uma

garantia dos ganhos que teremos mensais, viagens e ausências planejadas.

2- variedade: quem trabalha com consultoria ou com uma rotina dinâmica quer variedade. Quer viver situações diferentes. Visitar lugares diferentes. Você pode estar em um momento explorador, querendo viajar bastante ou mais que o normal.

3- significado: reconhecimento é algo importante na carreira profissional, e na vida de qualquer pessoa. Queremos ser reconhecidos por algo que fazemos bem. Queremos aquele tapa nas costas virtual que seja, um curtir nas redes sociais quando publicamos algo relevante e que seja de um assunto que queremos reconhecimento.

4- conexão/amor: queremos conhecer pessoas, manter a nossa rede de relacionamentos funcionando bem. Queremos sentir carinho dos nossos amigos e uma presença das pessoas que consideramos. Neste processo, é quando você quer encontrar pessoas, conversar, manter contato do seu networking.

5- crescimento: estudo ou foco em uma carreira pode ser o seu foco atual. Buscar o crescimento é parte de todos, em determinados ciclos da nossa vida, na busca por algum título, uma certificação, uma promoção ou simplesmente o completar uma determinada etapa da nossa vida. Maturidade vem junto com estes momen-

tos de crescimento.

6- contribuição: participar de atividades que ajudem no nosso crescimento. Aqui serve trabalho voluntário, participar de comunidades de prática, e outras ações que nos ajudem a entregar nosso conhecimento e nossas habilidades para causas que acreditamos.

3.4 Eliminando ações que não ajudam nosso estilo de vida

Mais importante do que saber o que queremos fazer e o estilo de vida que desejamos viver, é encontrar aquilo que não ajuda o nosso estilo de vida. Algo que você faça demais e quer fazer menos. Algo que você quer deixar de fazer porque não traz mais valor no seu dia a dia.

Novamente, apesar de parecer simples, às vezes o que queremos eliminar da nossa vida é deixar um vício, o cigarro por exemplo. De outra forma, o que podemos querer deixar de fazer é participar de muitos eventos externos que não nos permitem ter momentos calmos, ou de reflexão para a nossa própria vida.

Este trabalho começa a acontecer, quando começamos a avaliar os nossos dias. Comece a anotar as atividades

que você realiza no mês de forma regular, as preocupações que precisa manter e ações que dependem de você para acontecer. Todas são candidatas para uma revisão do que você quer manter, o que vai querer reduzir ou até mesmo deixar de fazer.

3.5 Criando um fluxo com a nossa vida

Quantas vezes você entra na sua conta bancária para avaliar contas, ou pagar, realizar aplicações ou resgates de aplicações? O desafio na automação do nosso estilo de vida, é por exemplo permitir que você saia para uma viagem e que nada aconteça de errado com suas contas.

Não só a automação financeira, queremos também trabalhar a automação de parte das nossas tarefas. Eu trabalho com treinamentos e palestras, e muitas vezes fiz o processo de inscrição “manual” recebendo inscrições por email, tendo que validar a chegada de valores na conta bancária, para então poder confirmar a inscrição de um novo participante. Hoje em dia utilizo ferramentas que me ajudam em todo o processo. Configuro o evento online, e a própria ferramenta possui todas formas de pagamento disponíveis, cartão de crédito, boleto bancário, débito em banco. Eu não

preciso me preocupar com isto. Depois do evento, 3-7 dias depois do primeiro dia do mesmo, o valor arrecadado é creditado na conta bancária configurada. A ferramenta fica normalmente com uma taxa em cima das inscrições pagas, mas veja, este valor é parte do preço para você ter um fluxo de compra totalmente automatizado.

No trabalho com treinamentos e palestras, acabo tendo que me organizar para pagar impostos e outros custos que fazem parte deste processo. Preciso ter um escritório de contabilidade para apoiar. Então, porque não criar um acordo com este escritório, para que eu possa ter mais tempo para focar no negócio? Fiz um acordo com o escritório que me atende, para que eles se responsabilizem por pagar todos os impostos que preciso pagar, e todos os meses recebo apenas uma fatura deles, com o valor que preciso depositar para pagar os impostos e os honorários. O próximo passo? Tornar eles responsáveis pela emissão e entrega das notas fiscais. Com uma ação destas, eu praticamente terceirizei todas atividades da minha empresa que “não gosto de fazer” mas preciso fazer para manter o negócio rodando.

Assim como neste processo, eu tento olhar todas atividades da minha vida e encontrar formas de facilitar o fluxo de informação e etapas de processos. Tudo visualizando formas de facilitar o meu dia a dia, gerando

mais liberdade. O meu principal alvo é relacionado a desperdícios de transporte de informação, que são situações que encontramos quando estamos aguardando pessoas para seguir em frente nas nossas ações. Vamos falar sobre formas de comunicação e como priorizar a comunicação conforme o tipo de situação que estamos tratando e vivenciando.

3.6 Foco, metas e a liberação

Qual o objetivo de trabalhar o estilo de vida? Qual o objetivo de focar e buscar alguma atividade que gostamos? Exemplo: estamos em 2014, agora são 9:22 da manhã, eu acabei de trazer a minha filha para uma aula de música. Estou sentado em uma sala de espera escrevendo para vocês estas palavras aqui. Quando chegar 10:10 da manhã, eu vou parar de escrever e farei uma aula de bateria. Depois que acabar a aula de bateria, seguirei nas minhas atividades da manhã, seja escrevendo o livro ou fazendo outras coisas que estão na minha lista de tarefas do dia. Trabalharei aqui na sala de espera até perto do meio dia, quando acaba a aula de música da minha filha. Com tudo isto, eu evito perder tempo em trânsito, até chegar e voltar para buscar a minha filha. Estes 40-60 minutos de deslocamento, usarei para trabalhar, produzir algo de valor, e poderia usar para outros fins, como correr em

um parque que tem próximo aqui da escola de música. A busca por liberação nos permite fazer coisas que normalmente quando contamos para alguém, gera impressão de inveja. Ou de preocupação. As pessoas nos perguntam se estamos sem trabalho ou algo do tipo. Apesar de ter iniciado a trabalhar de forma remota em 2002, ainda é novidade para as pessoas que sim, é possível produzir muitas coisas longe de uma mesa ou do local que está reservado para trabalharmos. Inclusive ter um local reservado para trabalhar é algo que também retirei do meu repertório desde 2002. Em 2019, ainda existem locais que entregam um adesivo com o seu nome, para poder colocar na sua posição de trabalho. A vez que passei por esta experiência, dei xe me adesivo na mochila do primeiro até o último dia de trabalho, quando o mesmo foi para o lixo.

Mesmo quem trabalha em sala de aula ou em academia, ou que precisa atender em consultórios, possui uma série de outras atividades que não necessariamente precisam ser feitas no local em questão, mas que podem ser feitas em casa, em cafés, ou em lugares que possam ajudar com o nosso momento de foco. O trabalho remoto exige prática.

Dependendo das suas especialidades, você pode escolher passar uma semana em um local descansando e ainda assim se envolver com atividades de trabalho durante 1 hora ou 2 por dia. O mesmo vale quando

você quiser viajar para conhecer outras culturas.

Eu quando comecei a buscar um estilo de vida, tinha algumas questões em vista: praticar esportes, estar perto da minha filha, trabalhar de forma mais flexível, e ser capaz de desenvolver a minha equipe de forma contínua, para oferecer para eles a mesma oportunidade de liberação que eu tenho.

Criar liberação é um processo, de ações, de percepções e de revisões principalmente. Precisamos entender se o que estamos fazendo é o nosso interesse ainda. Sempre é hora de revisar e adaptar.

Você não precisa criar 40 horas por semana para suas liberações. Você pode começar pequeno, com uma atividade que tem interesse em fazer na quarta feira pela manhã. Ou no domingo depois do almoço. Não importa exatamente o dia e a hora, o ponto é entender o que você quer ser capaz de fazer e o que espera alcançar com essa liberação.

3.7 Ok, fiz tudo isto. E agora?

Percorrer o caminho de definição de um estilo de vida e dos seus objetivos não é algo que a gente faz uma vez só. É um processo e devemos estar sempre revisando e buscando formas que ajudem os nossos momentos de reflexão. Isto é assunto para o nosso próximo capítulo,

onde você vai conhecer a magia das retrospectivas e técnicas que podem ajudar nestes momentos. É o seu momento de refletir e melhorar continuamente. É o seu momento de fazer diferente naquilo que não está legal e fazer mais onde os resultados forem legais.

4. Pensamentos

Separei textos que enviei para os assinantes da primeira versão do Viva Seu Tempo. São pensamentos e reflexões sobre a vida, sobre qualidade de vida, sobre a brevidade dela por assim dizer e por quanto devemos nos preocupar em estar aproveitando nossos momentos com qualidade e presentes, ao invés de viver apenas em ressentimento ou frustrações. Foco no agora é o que nos dará oportunidade de fazer melhor e viver sempre.

4.1 Cinco dicas para quebrar a rotina da falta de produtividade!

Pense nestas frases:

- Quando estamos no trabalho só fazemos reuniões.
- Quando estamos no trabalho só respondemos emails.

- Quando estamos no trabalho não podemos trabalhar nada.
- Quando estamos no trabalho não podemos focar no que precisa ser feito.
- Quando estamos no trabalho não podemos ter ação.
- Quando estamos no trabalho esquecemos da nossa vida pessoal.

Bem animadoras certo? :-)

Porque o trabalho não acontece no trabalho? Vamos pensar diferente? Veja cinco dicas de como podemos melhorar o dia a dia nas nossas atividades profissionais.

1- Reuniões efetivas.

Não se pode fugir das reuniões, precisamos delas para gerar acordos, engajamento e sinergia. Agora, o que impede elas de serem ser curtas e objetivas?

Quando estamos no trabalho podemos fazer reuniões efetivas se tivermos: * Hora de começar e terminar. Alguns calendários permitem que você agende reuniões para terminarem 5 minutos antes. Assim dá tempo de sair de um local e ir até o próximo local de encontro, caso você tenha outra reunião na empresa. Pensando nestes tempos de início e fim eu tenho adotado acrescentar blocos indicando “deslocamento”

quando preciso ir de transporte para outro local. * Planejamento do que vai ser conversado. Precisamos nos preparar? Alguém tem que trazer algo pronto para a conversa? * Um facilitador para navegar entre os pontos e manter o foco / energia no assunto atual. * Visão do nosso papel. Seremos uma pessoa de ação ou pessoa para ser consultada na reunião? Se você não se encaixa em nada disso, talvez seja melhor nem participar da reunião e pedir um resumo depois. * Gestão das ações distribuídas pós-reunião e acompanhamento destas. Qual o processo que sua equipe usa atualmente para gestão das atividades? Usa alguma ferramenta? Quadro na parede, ou o [trello](#)¹ por exemplo?

Mesmo com tudo isto ainda podemos ter problemas nas reuniões. O processo de facilitação se torna muito importante para o acompanhamento das discussões e do engajamento dos participantes.

O principal é que se você estiver em uma reunião fingindo se importar pelos assuntos sendo tratados, prefira deixar o local e ir para algum local onde sua atenção possa ser usada adequadamente (Felipe Freitag me ensinou esse princípio como lei dos dois pés). Sobre [fingir no trabalho, deixo a dica do vídeo dos Barbixas](#)² sobre o assunto.

¹<https://trello.com/dwildo/recommend>

²<https://youtu.be/7bp3YWXMpWo>

2- Controle das caixas postais

Quando estamos no trabalho podemos responder emails dentro de horários específicos. Ficar 100% do tempo respondendo mensagens não é uma opção. Então se torna necessário baixar o fluxo de mensagens. Saber a hora de mandar emails ou buscar um contato por telefone ou falar ao vivo é um outro processo para se colocar em prática. A grande dica com relação as mensagens são duas:

- Copiar somente as pessoas necessárias que precisam se engajar na mensagem. Se é para informar, prefira encaminhar uma mensagem indicando PSC (Para seu conhecimento) ou FYI (*For Your Information*).
- Não deixar as mensagens acumularem na caixa de entrada. Focar em apagar, responder ou encaminhar a mensagem para quem precisa. No caso de encaminhar, lembrar de acompanhar o retorno. No caso de precisar para informação futura, arquive a mensagem.

3- Tempo para reuniões x Tempo para trabalhar :)

Quando estamos no trabalho podemos trabalhar sim, bloqueando horários para podermos fazer o que precisamos fazer. Sei que sou mais produtivo em determinadas horas do dia. Pensando nisto, por vezes

eu bloqueio horários na minha agenda para poder trabalhar e considero minha disponibilidade para reuniões usando esta informação e também usando a informação de horários onde normalmente não tenho uma boa produtividade para foco sozinho, mas sei que em grupo consigo funcionar.

4- Tempo para focar e tomar ações

Quando estamos no trabalho podemos focar. Neste caso de buscar foco, podemos usar ferramentas como Pomodoro Technique e se você gosta de música, o #SongDoro! Estas técnicas são rápidas de aprender e testar. Nos ajudam no dia a dia e muito mais quando perdemos o foco dentro de outras atividades que não a mais importante.

Quando estamos no trabalho podemos ter ação e trabalhar em equipe. Promovo dentro da minha equipe ações de pareamento, para alinhar e fazer acontecer. Com pequenos períodos de pareamento, podemos construir conhecimento e ganhar mais contexto sobre ações que precisam acontecer.

E para ganhar mais tempo, precisamos melhorar continuamente processos e com isto ganhar mais oportunidades para otimizar nossas atividades. Para isto, retrospectivas são uma bela resposta. O ponto é parar e ter um momento para melhorar. Temos que ter o hábito de melhorar.

5- Tempo para vida

Quando estamos no trabalho não precisamos esquecer da nossa vida pessoal. Na verdade, cada vez mais temos uma única vida. Estaremos em casa ou no parque fazendo uma atividade do trabalho e poderemos estar no local de trabalho comprando um presente para alguém da família. O local não é mais necessariamente o contexto de trabalho indicando o que podemos fazer.

Cada vez mais estamos vivendo momentos de estudo, trabalho e lazer misturando contextos e muitas vezes fazendo os três ao mesmo tempo. O que torna mais importante termos foco e atenção para as tarefas que precisamos fazer.

A dica para este item final é pensar no estilo de vida que queremos ter. O que se torna essencial para considerar que tivemos uma boa semana?

Referências:

- Post original³.
- 10 dicas para mais produtividade com emails⁴.
- Jason Fried (Basecamp) falando a respeito do porque o trabalho não acontece no trabalho, em

³<http://blog.danielwildt.com/2014/06/20/porque-o-trabalho-nao-acontece-no-trabalho-cinco-dicas-para-quebrar-a-rotina-da-falta-de-produtividade/>

⁴<http://blog.danielwildt.com/2014/06/11/10-dicas-para-mais-produtividade-com-os-emails/>

uma TEDxTalk⁵.

- Template para marcar uma reunião e dicas para reuniões efetivas⁶.
- Pomodoro Technique⁷.
- Songdoro⁸.
- Retrospectivas⁹.
- Medos e mudanças¹⁰.
- Ócio criativo¹¹.

4.2 Hoje é o primeiro dia da sua vida. Bora?

Durante a minha vida profissional aceitei alguns desafios que, apesar de muito legais, acabaram se tornando problemas. E não pelo desafio profissional em si, mas pelo excesso de energia mental e física que demandavam.

⁵<https://www.youtube.com/watch?v=5XD2kNopsUs>

⁶<http://blog.danielwildt.com/2014/06/13/reunioes-que-funcionam-existe-iss%C3%B5/>

⁷<http://blog.danielwildt.com/2013/04/10/colocando-os-tomates-para-trabalhar-pomodoro-technique/>

⁸<http://blog.danielwildt.com/2013/04/15/songdoro-ganhe-tempo-ouvindo-musical/>

⁹<http://blog.danielwildt.com/2014/05/30/para-viver-uma-grande-retrospectiva-criando-um-momento-para-aprendizado-e-melhoria-continua/>

¹⁰<http://blog.danielwildt.com/2014/06/18/medo-habitos-e-mudancas-dicas-para-mudar-de-verdade/>

¹¹<http://blog.attitudeorganizacional.com.br/2013/07/12/ocio-criativo-unindo-trabalho-diversao-e-aprendizado/>

Só que já passei por situações que demandavam muito mais energia do que as problemáticas, e conseguia viver “rindo”. Aqui tem um componente de buscar fazer o que se gosta, mas nem sempre conseguimos notar o que acontece, pelo piloto automático que funciona dentro da nossa cabeça.

Algumas vezes optei por mudar, buscar estratégias diferentes, tentando evitar um “estouro”, uma parada forçada. Tentei amenizar. Não foi suficiente. Quando notei já estava submerso, sofrendo, vivendo uma vida buscando atingir objetivos que não eram mais meus. Falei um pouco sobre isto em uma palestra que fiz em uma conferência TEDx em Porto Alegre. Esta minha parada forçada se tornou um marco. Se tornou o início da minha jornada por buscar o desenvolvimento de autonomia, minha e das pessoas que tenho a possibilidade de trabalhar e interagir desde então.

Esse interagir, desenvolver autonomia, ajudar as pessoas a ter mais percepção sobre o seu tempo e seu estilo de vida, é o que estou fazendo com este livro, o #VivaSeuTempo, e todo o trabalho relacionado.

<https://youtu.be/v3KvXuJNR40>¹²

Durante a minha recuperação nesta parada forçada, me deparei com uma pergunta:

¹²<https://youtu.be/v3KvXuJNR40>

Se hoje fosse meu último dia, teria algum arrependimento?

E sinceramente quando li, parei, e ali fiquei. Não tinha chegado aos 30 anos ainda (estava com 27 anos, mais exatamente). Estava com uma carreira profissional bem interessante, fazendo muitas coisas legais, ajudando pessoas, equipes e empresas através das minhas atividades de consultoria e desenvolvimento pessoal. Estava ensinando em faculdades também. Trabalhava muito. Trabalhar muito eram 60-90 horas por semana (manhã, tarde, noite e finais de semana). E o resto? E os meus sonhos, fora os sonhos profissionais? Notei que não existia mais “Eu”. Era só o trabalho, que estava me consumindo. Estava em fuga de mim mesmo. Então era a hora de mudar. Estava desligando o piloto automático.

No dia seguinte, era o primeiro dia do resto da minha vida! A atitude mudou. E desta vez eu sabia que não queria mais voltar ao estado que estava. E sabia que precisava ajudar as pessoas a evitar isto mais ainda. Para evitar que elas tivessem o mesmo caminho que o meu. A pergunta mudou:

Eu estou acordando para fazer o que quero fazer?

Também me lembrei que apesar de muito importante querer chegar no destino, é o caminho que importa, e que precisa ser divertido, para valer a pena. Todos pas-

samos por desafios, e por problemas, que são desafios que a gente não queria ter :-).

Em 2012 nas minhas leituras, tomei contato com o trabalho de Bronnie Ware, que em 2009 fez um artigo que ficou muito famoso, sobre arrependimentos de quem está morrendo (“Regrets of the Dying”). Bronnie teve atuação cuidando de pessoas até o final de suas vidas, e no artigo ela retrata os cinco motivos de arrependimento mais comuns entre as pessoas que ela teve a oportunidade de interagir. E ali eu tive um momento de flashback para o meu momento, lá antes dos 30 anos. No trabalho da Bronnie apareceu o seguinte:

- Eu queria ter tido a coragem de viver uma vida verdadeira pra eu mesmo, não a vida que outros esperam de mim.
- Eu queria não ter trabalhado tanto.
- Eu queria ter tido a coragem de expressar meus sentimentos.
- Eu queria ter estado em contato com meus amigos.
- Eu queria ter me deixado ser mais feliz.
- Note que são situações que a maioria de nós já viveu ou talvez até esteja vivendo!

Agora, o que nos impede de viver uma vida verdadeira, com aquilo que acreditamos? Trabalhar com

propósito, e buscar um balanço entre vida, trabalho e outras áreas que queremos dar atenção na nossa vida? Colocar os amigos como parte do nosso planejamento semanal? Nos permitir socializar, trocar ideias, aprender e ter momentos de puro lazer? Nos permitir momentos de pura diversão?

Tudo isto faz parte da definição e entendimento do estilo de vida que queremos ter. Valorizar o que nos torna mais felizes e fortes para os desafios que temos. Buscar mudar aquilo que não está mais fazendo sentido no nosso dia a dia. Queremos qualidade de vida, dentro do nosso contexto.

E aí? Qual vai ser a sua pergunta amanhã, quando acordar?

4.3 Tempo de silêncio

Todos os dias quando acordo, preciso de alguns bons minutos sem a pressão das redes sociais. Nem sempre iniciei meus dias assim. Costumava já desligar o alarme e revisar notificações das redes sociais, querendo zerar todas caixas que foram preenchidas com mensagens na madrugada.

O efeito sempre era de ansiedade e me percebia pulando etapas, saindo direto para fazer algo que apareceu e parece ser de rápida resolução, ao invés de

trabalhar em fechar um planejamento de dia e me preparar para atividades que já tinha me organizado para realizar.

O tempo de silêncio tem menos relação com o falar ou ficar em silêncio. Tem relação com você poder se colocar em modo de reflexão.

E não adianta forçar a barra. Se uma interrupção for mais forte, aceite a parada e busque novamente o silêncio quando possível for. Este parágrafo termina com uma interrupção.

O tempo de silêncio permite uma reconexão com a base. Um toque no presente. Pense nestes momentos como forma de celebrar a respiração, e saber que um novo momento de foco está chegando. Faça bom proveito.

4.4 O que você quer da propaganda?

Ou... o que é tristeza para você?

O que você quer das propagandas das redes sociais? O que você quer aprender mais? O que você precisa ter? Será que você precisa mesmo?

Eu não consigo ser alegre o tempo inteiro, mas percebo alegria quando me vejo colocando os limites da minha

existência em prática. Onde vou, quando vou e porque vou. E até onde as pessoas podem ir comigo. Toda vez que me respeito, me posiciono e tenho escuta, fico feliz.

O quanto a minha individualidade é percebida? O quanto meu silêncio é escutado?

O que é tristeza para você? Esta reflexão apareceu ouvindo um [vídeo do Wander Wildner](#)¹³. E uma resposta veio muito forte, dentro da fala do Wander, que eu traduzi pra mim:

A tristeza acaba quando eu estou comigo mesmo.

Essa fala é muito potente, e eu passei a investigar ela comigo. Parece que quando queremos uma satisfação do mundo, deveríamos estar procurando o silêncio. A tranquilidade.

E falando sobre limites, eu tenho uma fala sobre o assunto. Me pergunto sempre [qual é o meu limite](#)¹⁴? Quais são os seus? Brené Brown trabalha também com o conceito, e estes limites não servem para nos “limitar”. Servem para que possamos nos respeitar.

E quanto a dificuldade da tranquilidade, fica um lembrete. Não precisamos correr. [Ninguém está pedindo](#)

¹³<https://youtu.be/MW4j54N2tHU>

¹⁴<https://blog.danielwildt.com/2018/09/21/qual-e-o-seu-limite/>

pra gente correr¹⁵. Você precisa? Mesmo? Qual é a sua necessidade? O que você quer da propaganda?

¹⁵<https://dwildt.medium.com/ningu%C3%A9m-est%C3%A1-te-pedindo-para-correr-e32c1174a167>

5. Referências

Vivemos na economia de atenção. Todos os dias recebemos muitas informações e com certeza o que acreditamos e fazemos está diretamente ligado ao que consumimos e aprendemos com quem está ao nosso lado. Separei aqui livros que me inspiram desde que comecei a fazer meu caminho buscando maneiras diferentes de planejar e viver minha vida. Separei em categorias que considero base para o crescimento pessoal e profissional: atitude, cultura, empreendedorismo e planejamento.

Todas estas referências de um modo ou de outro impactam nos meus próximos passos. Me mostram formas diferentes de guiar minhas ações e como posso fazer para testar meus novos interesses.

5.1 Atitude

Dave Grohl, [Sound City](#)¹

Dave Grohl, Sonic Highways (documentário HBO)

¹<https://buy.soundcitymovie.com/>

Domenico de Masi, Ócio Criativo²

Fernando Meligeni, Aqui tem³

John Armstrong, [Como se preocupar menos com dinheiro \(How to Worry Less About Money\)](#)⁴

Sêneca, [Sobre a Brevidade da Vida](#)⁵

Sêneca, [Da Tranquilidade da alma](#)⁶

5.2 Cultura de Agilidade

Henry Mintzberg, [Managing](#)⁷

Jeffrey Liker, [The Toyota Way](#)⁸

Ricardo Semler, [Você está louco](#)⁹

Ricardo Semler, [Seven Day Weekend](#)¹⁰

[Precisamos de prática](#)¹¹! Artigo disponível no blog

Pingos de Agilidade

²<https://amzn.to/4aAuT6x>

³<https://amzn.to/47f6Qr8>

⁴<https://amzn.to/3Rwlq7I>

⁵<https://amzn.to/3NFDdDs>

⁶<https://amzn.to/3NIT7Sp>

⁷<https://amzn.to/48gle3B>

⁸<https://amzn.to/4aD7lOH>

⁹<https://amzn.to/48ytFXY>

¹⁰<https://amzn.to/3RVTttr>

¹¹<https://pingosdeagilidade.com.br/2011/11/01/precisamos-de-pratica/>

5.3 Empreendedorismo

Chris Guillebeau, [The \\$100 Startup](#)¹²

Eric Ries, [The Lean Startup](#)¹³

Gary Vaynerchuck, [The Thank You Economy](#)¹⁴

Jeff Walker, [Launch](#)¹⁵

Ricardo Semler, [Virando a própria mesa](#)¹⁶

Timothy Ferriss, [Four Hour Work Week](#)¹⁷

Tony Inhiesh, [Delivering Happiness](#)¹⁸

5.4 Planejamento

Daniel Wildt, [Songdoro](#)¹⁹

David Allen, [Getting Things Done](#) livro²⁰ [pinterest](#)²¹

Francesco Cirilo, [Pomodoro Technique](#)²²

Mike Cohn, [Agile Estimating and Planning](#)²³

¹²<https://amzn.to/3vbOVUN>

¹³<https://amzn.to/41Ja3Or>

¹⁴<https://amzn.to/47jnMMV>

¹⁵<https://amzn.to/3RWCYLB>

¹⁶<https://amzn.to/48vBqxH>

¹⁷<https://amzn.to/4awGKTh>

¹⁸<https://amzn.to/3RXDGse>

¹⁹<http://songdo.ro>

²⁰<https://amzn.to/3RWDtVZ>

²¹<https://www.pinterest.com/pin/288863763570046796/>

²²<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>

²³<https://amzn.to/3TEgHDD>

5.5 Vida e Filosofia

Bronnie Ware, Regrets of the dying. [artigo²⁴](#) | [livro²⁵](#)
Dra. Ana Cláudia Quintana Arantes, [vídeo²⁶](#) do hospital Albert Einstein sobre arrependimentos antes de morrer.

Dra. Ana Cláudia Quintana Arantes, TEDx Talks A morte é um dia que vale a pena viver²⁷.

²⁴<http://bronnieware.com/regrets-of-the-dying/>

²⁵<https://amzn.to/3ryxIyF>

²⁶<https://youtu.be/6LxAshVAR4Q>

²⁷<https://youtu.be/ep354ZXKBEs>